Judo Manual

Guida ufficiale della
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

Fondazione Judo & Ju-Jitsu Svizzera

Manuale di Judo ufficiale

Guida ufficiale raccomandata dalla Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu

disegni di Jan Borthwick e Bertrand Born

Autore: Otto Fend
in collaborazione con Ulrich Klocke

Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu
Soletta 1999

Indice

Introduzione

Contenuto 4
Prefazione 5
Storia, medaglie 6
I principi del Judo 7
Il saluto, la presa 8
Posizione, guardia, spostamenti, rotazioni 9
Metodica 10
Comportamento nel Dojo 11
Regole della competizione e regole arbitraggio .. 12
Go-kyo no waza 14
Kyu e gradi Dan 15
Situazioni movimenti tecniche di Judo 16

5. Kyu

Programma cintura gialla 18
Concetto cintura gialla 19
Tecniche per la cintura semi-gialla 20
Tecniche per la cintura gialla 22

4. Kyu

Programma cintura arancione 24
Concetto cintura arancione 25
Tecniche per la cintura semi-arancione 26
Tecniche per la cintura arancione 29

3. Kyu

Programma verde 32
Concetto cintura verde 33
Tecniche per la cintura semi-verde 34
Tecniche per la cintura verde 37

2. Kyu

Programma cintura blu 40
Concetto cintura blu 41
Tecniche cintura blu 42

1. Kyu

Programma cintura marrone 46
Concetto cintura marrone 47
Tecniche cintura marrone 48

Appendice

Classificazione delle tecniche 52
Judo lessico 54

prima edizione 1999
copyright by:
Fondazione Svizzera Judo & Ju-Jitsu

Sono riservati tutti i diritti di riproduzione anche parzialmente, anche tramite film, radio e televisione, foto-meccaniche e altri supporti di suoni ed immagini, anche la traduzione in altre lingue è riservata.

Copertina:
Marketing & Werbung, Roger Kaufmann, Reinach/BL

Layout:
Dominik Pesch -
EDV & Layout-Service, Bonn

Concezione:
Ulrich Klocke -
Sport-Medien-Service, Bonn

Traduzione italiana:
Mariuccia Brunner

Stampa ed elaborazione:
Druck Carl Weyler KG, Bonn
Printed in Germany

Un libro di Budo della Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu in collaborazione con l'Editore Dieter Born, Bonn

Prefazione

Questo manuale è la nostra prima opera. Approfittiamo di questo spazio per presentarci: la Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu è stata fondata nel 1998 con lo scopo di raccogliere fondi per le nostre discipline e investirli poi in validi progetti a favore dello sport di massa e d'élite. Il nostro obiettivo è di rendere più popolare e attrattivo il Judo e il Ju-Jitsu nel nostro paese, sperando così in ripercussioni favorevoli sul nostro sport e sulla Federazione Svizzera di Judo.
Questo manuale avrà un seguito di altre opere. L'uniformazione della formazione a tutti i livelli contribuirà a rafforzare l'immagine della nostra disciplina e della Federazione Svizzera di Judo nei confronti di altre istituzioni sportive e dell'opinione pubblica. E anche un modo di pianificare il futuro in modo professionale e ambizioso, e che a lunga scadenza porterà sicuramente al miglioramento della disciplina a livello amatoriale e d'élite.
Acquistando questo opuscolo contribuite alle spese per la pubblicazione e nel contempo sostenete altri progetti della FSJ a favore del Judo e del Ju-Jitsu nel nostro paese.
Vi ringraziamo vivamente.

Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu
Gérard Benone, Presidente
Leo Gisin, vice-presidente

Il presente manuale ha lo scopo di soddisfare il bisogno di una più ampia informazione sulle esigenze nella formazione judoistica e sul passaggio dei gradi richieste dalla Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu. Quale moderno e pratico supporto d'insegnamento, completato poi in seguito da video e tabelle didattiche, dovrebbe poter uniformare a livello nazionale le esigenze per i passaggi Kyu. Il colore della cintura di un judoka corrisponderà così in modo ottimale al suo livello di conoscenze.
In collaborazione con diversi insegnanti qualificati il dipartimento Judo della FSJ ha elaborato nuove direttive per la formazione e gli esami Kyu che sono servite da base per il nuovo programma e per la pubblicazione del presente manuale. Questa guida alla formazione è un ulteriore passo verso il futuro nello sviluppo positivo del Judo in Svizzera. Un grazie a tutti coloro che con il presente manuale garantiranno la formazione dei nostri Judoka.

FSJ, dipartimento Judo
Michael Goetz

Ringraziamenti

Ringrazio in modo particolare l'amico judoka Ulrich Klocke. Senza il suo grande aiuto mai si sarebbe potuto pubblicare questo manuale in così breve tempo.
Un grazie anche al Dipartimento Judo della Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu e a coloro che hanno contribuito in modi diversi alla stesura di questa opera.

Otto Fend
maggio 1999

Storia

La disciplina sportiva oggi nota col nome di Judo andrebbe più precisamente definita Kodokan-Judo. Il Kodokan-Judo è basato sul Ju-Jitsu (o Ju-Jitsu) tradizionale dell'antico Giappone. Le tecniche primitive hanno subito ritocchi e modifiche, sono state classificate in un certo ordine e riunite in un sistema ideale. Il Kodokan-Judo ha però anche elevato l'arte e la tecnica « Jitsu « a via, al mezzo » Do « che porta allo scopo.

- Il 28 ottobre 1860 nasce a Mikage (Kobe) JIGORO KANO, terzo figlio di Kano Jirosako Mareshiba
- Nel 1871 la famiglia si trasferisce a Tokio
- Nel 1877 Jigoro Kano frequenta la scuola di Ju-Jitsu del Mo. Fukuda Hackinosuke. Egli studia in particolare gli Atemi-waza (colpi e calci) e il Katame-waza (tecniche di controllo). Nel 1881 Jigoro Kano inizia lo studio del Ju-jitsu presso la scuola Kito-ryu del Mo. Ikubo Tsunetoshi, particolarmente conosciuta per le tecniche di proiezione.
- A 22 anni, nel maggio del 1882, Jigoro Kano ha un suo primo Dojo situato nel tempio di Eisho, con 12 materassine a disposizione (ca. 24 mq.). Nasce così il Kodokan. Kano da al suo sistema il nome di Kodo-Kan-Judo, il Judo che viene insegnato nel Kodokan che significa » luogo dove si studia la via « . Egli dice : » Ciò che io insegno è Ju-Jitsu, ma è al DO (la via, il principio) al quale io voglio dare molto valore".
- Nel 1909 Kano diventa membro del Comitato Olimpico Internazionale. La popolarità del Judo aumenta, per cui necessitano spazi più ampi e il Kodokan deve cambiare sede per sette volte.
- Il 4 maggio 1938 Jigoro Kano soccombe ad una polmonite sulla nave « Hikawa-maru « , durante il viaggio di ritorno dal Cairo.
- Nel 1964 il Judo diventa disciplina olimpica.
- Nel 1980 ai giochi olimpici di Mosca Jürg Röthlisberger vince per la Svizzera la prima (e fin'ora unica) medaglia d'oro nella categoria 86 kg.
- Attualmente in Svizzera ci sono ca. 40'000 praticanti di Judo, dei quali il 70% sono giovani sotto i 14 anni.
- Il Judo è praticato nei club del nostro paese sotto forme diverse :
  - quale disciplina sportiva per bambini e giovani
  - quale sport di competizione e d'élite nei quadri nazionali
  - quale sistema di autodifesa
  - nelle forme dei Kata.

  Giovani e adulti trovano nel Judo un'attività affascinante tramite la quale è anche possibile avvicinarsi al pensiero e alla filosofia orientale.
- Il Judo è oggi lo sport di combattimento più praticato. In tutto il mondo sono oltre 10 milioni le persone che in 140 paesi praticano il Kodokan-Judo.

Successi elvetici

Prime medaglie

alle Olimpiadi :
Eric Hänni, Tokyo **1964**, argento -68 kg

Campionati del mondo :
Frederic Kyburz, Rio de Janeiro **1961**, bronza +80 kg
Eric Born, Hamilton **1995**, argento -65 kg
Monika Kurath, Paris **1997**, bronzo -48 kg

Campionati Europei :
Leo Gisin, Essen **1962**, Bronzo Open
Judith Salzmann, Wien **1976**, bronzo -72 kg

Campionati Europei Juniori :
Clemens Jehle, Miskolc **1978**, Oro +95 kg
Lena Göldi, Ljubljana **1997**, argento -56 kg

Campionati Mondiali Juniori :
Lena Göldi, Cali, **1998**, bronzo -57 kg

Primi detentori di titoli

Campione olimpico :
Jürg Röthlisberger, Mosca **1980**, -86 kg

Campionati Europei :
Vreni Rothacher, Köln **1978**, Open
Jürg Röthlisberger, Brüssel **1979**, -86 kg

Campionati Europei Juniori :
Clemens Jehle, Miskolic **1978**, +95 kg
Lena Göldi, Bukarest **1998**, -57 kg

Il saluto

(Rei)
Il saluto è un rituale inscindibile dal Judo. Esso non è solo un atto esteriore di buona educazione ma è l'anima stessa del Judo.

Il saluto in ginocchio
(Za-rei)

All'inizio e al termine di ogni lezione gli allievi si mettono in fila per ordine di grado davanti al maestro, in ginocchio, seduti sui talloni. Dopo una fase di concentrazione (Mokuso) il primo della fila dà il comando «Rei», al quale maestro e allievi si inchinano salutando. Dopodiché ci si rialza.

Il saluto in posizione eretta
(Ritsu-rei)

Il saluto in piedi è il giusto modo formale per invitare un compagno all'esercizio. Egli accetta salutando a sua volta. Ogni momento di lavoro inizia e termina col saluto. Si esprime così la propria gratitudine per la disponibilità dell'altro. Nel lavoro al suolo si saluta in Za-rei (Seiza).

La presa

(Kumi-kata)
Con la presa sulla casacca del compagno è possibile fargli perdere l'equilibrio, portarlo in determinate posizioni, proiettarlo e controllarlo fino al termine dell'azione. Le mani stabiliscono il contatto. La presa può determinare già prima dell'applicazione di una tecnica la sua buona riuscita. Il Kumi-kata (forma dell'afferrare) è importante sia per il principiante che per l'allievo esperto. All'inizio è importante imparare quale presa meglio si adatta a quale tecnica.

I diversi modi di presa :

1. presa normale (quando si imparano i movimenti di base)
   a) Ai-yotsu: stessa pres dei due partner
   b) Kenka-yotsu: presa inversa (uno presa destra, l'altro sinistra)
2. prese particolari (piuttosto per Judoka esperti, a partire da cintura verde)
3. come liberarsi da una presa, costruzione/studio della presa

presa alla manica-collo. Presa per O-soto-gari

presa alla casacca sulla schiena o solo la mano appoggiata per O-goshi.

Posizione, guardia, spostamenti

La preparazione della proiezione

La posizione (shisei), la guardia adottata (Ai-yotsu = medesima presa/Kenka-yotsu=presa invertita) e gli spostamenti corretti (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi) servono a preparare una proiezione.

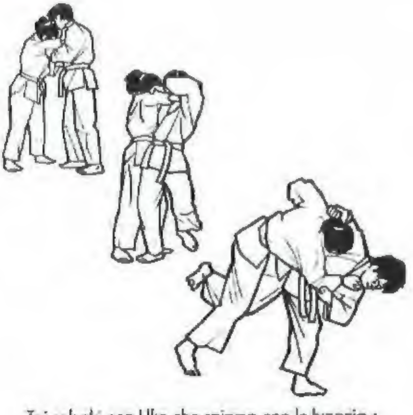
guardia destra contro guardia sinistra (Kenka-yotsu) con presa normale alla manica e al bavero, Shizenhontai e Hidari Shizentai (posizione naturale, piede sinistro avanzato) e Mighi Shizentai (posizione normale, piede destro avanzato)

Tsuri-ashi (camminata normale) con Ai-yotsu (stessa presa) e guardia destra. Il tronco è eretto.

Movimenti di rotazione

(Tai-sabaki)

Tai-sabaki significa eseguire in modo corretto una rotazione, rispettivamente cambiare posizione mantenendo una posizione stabile. Rotazioni del corpo, rispettivamente cambiamenti di posizione servono, insieme alla presa e ai movimenti di piedi, a portare il compagno nella posizione favorevole per eseguire una proiezione. Importanti sono le rotazioni in direzioni diverse e attorno a punti fissi diversi.



Tai-sabaki con Uke che spinge con le braccia : aprire e applicare Uchi-mata

Tai-sabaki con Uke che ha la presa solo da una parte : « pulling out » e Ippon-seoi-nage

Metodologia

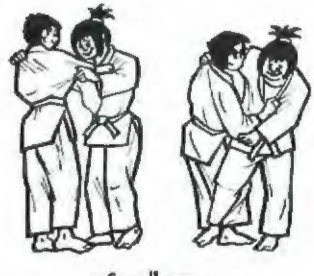
Per applicare in modo metodologicamente corretto quanto contenuto nel presente manuale è indispensabile tenere conto dei seguenti concetti fondamentali :

- tutte le tecniche vanno insegnate non fine a sé stesse ma devono aiutare a risolvere situazioni diverse di un confronto a due.
- Il Judo va inteso come un gioco nel quale le azioni e reazioni di Tori e Uke sono fondamentali.
- Trasmettere tempestivamente i principi fondamentali della tecnica
- Insegnare le tecniche della lotta a terra mirate a risolvere determinate situazioni.
- Esercitare a destra e a sinistra.
- Nel programma sono incluse nuove, moderne tecniche di competizione.
- Gli « esercizi di movimenti e esercizi supplementari » servono a meglio comprendere i problemi che si presentano nel confronto a due.
- Al termine del programma di formazione e dei passaggi Kyu il Judoka dovrebbe disporre di una solida formazione di base sulla quale sviluppare il suo Judo personale.

Tecniche di Judo e situazioni di base
Il punto innovativo delle nuove disposizioni per i passaggi Kyu consiste nel fatto che tutte le tecniche sono in relazione ad una situazione reale. Le tecniche non sono più considerate unità singole esteticamente ma isolatamente belle da vedere. Esse sono da considerare come possibili soluzioni in determinate situazioni. Per questo motivo si è voluto mantenere nel nostro programma una relazione tra situazioni di base (azioni di Tori e Uke) e le tecniche di Judo adatte a essere applicate. Questa situazione « se – allora » è il filo conduttore del nuovo programma Kyu per bambini e giovani.

Judo dinamico
Per quanto riguarda i bambini, il Judo viene loro insegnato soprattutto quale disciplina sportiva, per cui il concetto di « tecniche di Judo » contenuto in questo manuale è da intendere come un esempio di possibili « soluzioni volte ad ottenere l'Ippon ». I bambini vivranno così il Judo come un'attività viva e interessante, dinamica e sempre aperta a nuove possibilità. Più tardi, raggiungendo un certo livello di maturità e conoscenza tecnica si passerà ad una più profonda conoscenza che andrà oltre il puro gesto sportivo.
Le tecniche di Judo potranno essere applicate in altre situazioni ed avranno altre funzioni :

- espresse come gesto di padronanza tecnica nel Kata,
- come mezzo di difesa nella difesa personale,
- come gesto esteticamente piacevole da vedere p.e. in una dimostrazione.



« Se allora » .
Se Uke tira e indietreggia, allora Tori può attaccare in O-soto-gari

Judo vivace, versatile :
difesa su un colpo dall'alto con Seoi-nage

Comportamento nel dojo

Iniziando la pratica del Judo il principiante dovrà imparare molte cose nuove. Egli non solo dovrà sapere cosa farà ma anche e soprattutto come dovrà comportarsi nel nuovo ambiente. Per molti la prima lezione di Judo sarà determinante per il resto della loro futura attività. E' perciò importante dare all'allievo delle regole che egli è tenuto a seguire e che avranno grande influenza sulla sua carriera di Judoka. Egli le porterà con sé per sempre.
Le regole qui di seguito elencate sono il risultato di varie esperienze fatte da insegnanti e allievi in Svizzera. Esse non si rifanno a esempi giapponesi e tantomeno a contenuti di genere religioso. Servono piuttosto a praticare il Judo in modo sicuro e permettono di apprendere in modo ottimale.

1. Il Judoka (colui che pratica il Judo) è educato e disponibile verso gli altri.
2. Tutti esercitano con tutti, i grandi con i piccoli, i ragazzi con le ragazze ecc.
3. Praticando entrambi i Judoka devono trarre dei vantaggi e imparare. Ci si aiuta a vicenda.
4. Ci si esercita sempre alternandosi, una volta uno, una volta l'altro fino all'ordine di fermarsi.
5. Tutte le tecniche vanno esercitate a destra e a sinistra. Si impara meglio.
6. Durante la lezione si può parlare e si pratica con gioia e piacere, ma quando l'istruttore dà l'ordine tutti tacciono e prestano la massima attenzione.
7. Quando l'istruttore dimostra una tecnica tutti si siedono in buon ordine e osservano.
8. Il Judoka sa che una tecnica mal eseguita può essere pericolosa. Per questo motivo ci si deve sentire responsabili dell'incolumità dei propri compagni e comportarsi di conseguenza.
9. I Judoka sono puntuali e lasciano la materassina solo al termine della lezione o se partono prima avvertono l'istruttore. Durante la lezione egli deve sempre sapere dove si trova ogni suo allievo.
10. Il Judoka frequenta regolarmente gli allenamenti. Ogni lezione è parte integrante dell'istruzione judoistica globale.

Regola di comportamento: alternarsi nella pratica:
solo alternandosi nell'esercitare la tecnica entrambi i Judoka faranno dei progressi. Dare importanza solo al proprio successo è egoistico e non fa parte della Filosofia del Judo.

Regole della competizione

»HAJIME!«

disegni Bertrand Born

Prima del combattimento

All'inizio di un combattimento i due Judoka mettono una cintura supplementare per poterli meglio distinguere : quello chiamato per primo mette la cintura rossa, l'altro la bianca. E' data la possibilità, invece della cintura rossa, di mettere il judogi blu. Prima di entrare sulla materassina si saluta e poi ci si porta sul punto indicato, rosso o bianco. Si saluta il proprio avversario e si fa un passo avanti. L'arbitro dice « Hajime » e il combattimento ha inizio.

Lo scopo :

Il tuo scopo è di afferare l'avversario al Judogi, attacare e farlo cadere.

« Waza-ari »

Se il movimento eseguito non comprende gli elementi dell'Ippon (forza e velocità e caduta sulla schiena) ti verrà valutato con « Waza-ari ». L'arbitro alza il braccio orizzontalmente all'altezza della spalla, palmo della mano rivolto verso il basso. Il combattimento continua, a meno che tu abbia già un altro Waza-ari : 2 Waza-ari = 1 Ippon.

« Yuko »

Se l'avversario cade sul fianco con la schiena verso il tatami la valutazione sarà « Yuko ». (L'arbitro alza un braccio a lato del corpo, palmo della mano verso il basso).

« L'Ippon »

Se con una tecnica fai cadere l'avversario con forza e velocità tali da farlo arrivare sulla schiena ottieni la valutazione « Ippon ». L'arbitro alza un braccio teso sopra la testa. L'incontro è terminato e hai vinto. Bravo.

« Koka »

Se l'avversario cade in un'altra posizione, seduto o su un fianco, riceverai un Koka. (L'arbitro alza un braccio piegato con il gomito vicino al corpo e il pollice rivolto verso la spalla).

« Matte »

Al Matte l'incontro si interrompe e vai di nuovo al tuo posto.

Segni arbitrali

Il combattimento al suolo
Quando il tuo avversario cade ne puoi approfittare e continuare al suolo. Hai tre possibilità : immobilizzare, strangolare o fare una leva in modo da farlo arrendere. Per immobilizzarlo devi controllarlo al suolo in un preciso modo. L'arbitro tende il braccio in direzione dei combattenti e dopo 25 secondi da l'Ippon. Se tieni da 20 a 24 secondi ricevi Waza-ar, da 15 a 19 secondi Yuko, da 10 a 14 secondi Koka. Sotto i 10 secondi non c'è valutazione.
In caso di strangolamento o lussazione c'è una sola valutazione : Ippon. L'avversario si arrende battendo due volte con la mano o il piede sul tatami o sul judogi.

Attenzione :
se le regole non sono rispettate l'arbitro può darti un ammonimento. Alcuni esempi dei casi più comuni : se per 20 secondi non attacchi l'arbitro te lo segnalerà con un gesto particolare e ti ammonirà con Shido. Di conseguenza il tuo avversario beneficerà di un vantaggio corrispondente, cioè Koka. Se si esce dall'area di competizione passivamente si verrà ammoniti con Chui, per cui al tuo avversario verrà assegnato un Yuko. Ci sono altri ammonimenti che portano anche fino alla squalifica.

« passivita »

« punitione »

« falso attacco »

Le valutazioni
Scaduto il tempo (se non vi è stato ppon) le diverse valutazioni assegnate durante il combattimento vengono marcate sul tabellone in modo progressivo : Koka, Yuko, Waza-ari, Ippon.
Il tabellone va interpretato da sinistra verso destra. La valutazione più alta conta di più, indipendentemente dal numero delle altre valutazioni.
LA QUALITÃ E NON LA QUANTITÃ.

Il combattente con la valutazione più alta sarà il vincitore.
Se i due judoka non hanno raggiunto nessuna valutazione o se sono in parità il giudice di gara principale e i due giudici laterali decideranno a chi assegnare la vittoria alzando la bandierina rossa o bianca. Basta la maggioranza di due giudici e quello principale assegnerà la vittoria.
. combattenti lasciano la materassina con lo stesso cerimoniale iniziale, salutando anche quando lasciano il tatami.

Go-Kyo No Waza

Il Go-Kyo è un sistema composto da 40 proiezioni, suddivise in cinque gruppi di otto tecniche. Esso è stato codificato ufficialmente dal Kodokan nel 1895, 13 anni dopo la nascita del Judo. Nel 1921 alcune tecniche ritenute pericolose vennero stralciate e sostituite con altre. Il Go-Kyo nella sua forma attuale comprende le tecniche indispensabili alla pratica e quasi tutte le tecniche di competizione applicabili nel Judo moderno. Vi sono contenute però anche tecniche che oggi non si applicano quasi più (Mahito Ohgo 1974). Si è inoltre constatato che « basarsi rigidamente sulla sussequenza delle tecniche del Go-Kyo impedisce un insegnamento logico e strutturato (Anton Geesink, 10. Dan, nel suo libro « Judo in evoluzione, 1971 »).

1. Livello Ik-kyo

De-ashi-barai*	(29)
Hiza-guruma	(20)
Sasae-tsuri-komi-ashi	(34)
Uki-goshi	(20)
O-soto-gari	(20)
O-goshi	(26)
O-uchi-gari	(22)
Seoi-nage	(26/34)

2. Livello Ni-kyo

Ko-soto-gari	(26)
Ko-uchi-gari	(22)
Koshi-guruma	(-)
Tsuri-komi-goshi	(29)
Okuri-ashi-barai	(29)
Tai-otoshi	(22)
Harai-goshi	(29)
Uchi-mata	(34)

3. Livello San-kyo

Ko-soto-gake	(26)
Tsuri-goshi	(-)
Yoko-otoshi	(37)
Ashi-guruma	(42)
Hane-goshi	(42)
Harai-tsuri-komi-ashi	(-)
Tomoe-nage	(37)
Kata-guruma	(49)

4. Livello Yon-kyo

Sumi-gaeshi	(48)
Tani-otoshi	(37)
Hane-makikomi	(48)
Sukui-nage	(42)
Utsuri-goshi	(43)
O-guruma	(43)
Soto-makikomi	(48)
Uki-otoshi	(-)

5. Livello Go-kyo

O-soto-guruma	(-)
Uki-waza	(48)
Yoko-wakare	(-)
Yoko-guruma	(49)
Ushiro-goshi	(43)
Ura-nage	(49)
Sumi-otoshi	(-)
Yoko-gake	(-)

* (29) pagina del manuale,
(-) non figura in questo programma

Gradi Kyu e gradi Dan

Come in quasi tutte le arti giapponesi del »DO« (via, arte) il progresso fatto su questa »Via" è simbalizzato da cinture di diverso colore. Esistono gradi per gli allievi e gradi per i maestri. In Europa i gradi (Kyu) per gli allievi passano dal colore bianco, al giallo, all'arancione, al verde, al blu, al marrone diventano sempre più scuri avvicinandosi al colore nero che contraddistingue le cinture del Maestro.

I gradi per i Maestri (Dan) sono espressi con la cintura nera fino al 5. Dan, diventa poi bianco-rossa o rossa a partire dal 6. Dan. Attualmente ci sono due portatori del 10. Dan: l'olandese Anton Geesink e il britannico Charly Palmer, primo europeo al quale è stato conferito questo grado. Jigoro Kano, il fondatore del Judo, è stato l'unico a portare il 12. Dan.

6. – 1. Kyu, gradi allievi

6. Kyu: cintura bianca	
5. Kyu: cintura gialla,	dopo almeno 30 lezioni, alpui poesto con 8 anni
4. Kyu: cintura arancione,	dopo almeno 60 lezioni, alpui poesto con 10 anni
3. Kyu: cintura verde,	dopo almeno 60 lezioni, alpui poesto con 12 anni
2. Kyu: cintura blue,	dopo almeno 80 lezioni, alpui poesto con 13 anni
1. Kyu: cintura marrone,	dopo almeno 120 lezioni, alpui poesto con 15 anni

1. – 5. Dan, gradi maestri

1. Dan: cintura nera,	secondo regolamento della FSJ
2. Dan: cintura nera,	conformità
3. Dan: cintura nera,	conformità
4. Dan: cintura nera,	conformità
5. Dan: cintura nera,	conformità

6. – 10. Dan, gradi grandi maestri

6. Dan: cintura rossa e bianca o cintura nera
7. Dan: cintura rossa e bianca o cintura nera
8. Dan: cintura rossa e bianca o cintura nera
9. Dan: cintura rossa o cintura nera
10. Dan: cintura rossa o cintura nera

Relazione tra situazione, m

A dipendenza di come si concepisce e da come si pratica il Judo, le tecn
svolgimento (p.e. nei Kata, dove ogni movimento è precisamente fissato)
dove lo scopo è l'Ippon e non l'esecuzione di un pre

Kuzushi
(rompere l'equilibrio)

Tsu
(fase di pre

Situazioni

dalla posizione eretta o al suolo nel ruolo di Tori o Uke :

Movi

per la preparazion
delle te

Situazioni (definite anche di base o di partenza) tra cui:

- azioni di Tori o Uke (spingere, tirare, movimenti circolari a destra e sinistra, di lato a destra e a sinistra)
- posizioni (Ai-yotsu, Kenka-yotsu) e/o posizione del corpo (piegato, braccia tese)
- azioni di difesa su attacchi o prese e su tentativi di proiezione
- Kumi-kata
- posizione a terra sulla pancia o carponi
- posizione a terra sulla schiena
- agganciare una gamba

(le posizioni elencate si riferiscono al Judo quale disciplina sportiva , per la difesa personale o il Kata le tecniche sono applicabili anche diversamente).

- genere di entrata (p.e. Ko
- Tirare, spingere, stringere
- Azioni di difesa o di liberc
- Bloccare, girare, rovesciar
- Mettersi paral
- togliere o evitare ev. appo

ovimento e tecniche di Judo

che possono essere considerate delle azioni che seguono un determinato oppure come una serie di azioni che portano ad un risultato (p.e. in gara ciso seguito di movimenti o di una tecnica prefissata).

kuri
parazione)

(

menti

e e l'applicazione
cniche

dokan, Kawaishi, ecc.)

zione
e, rotolare ecc.

(
ggi

Kake
(fase di proiezione)

Tecniche di Judo

quale fase finale di un confronto a due, con valutazione Ippon (punto)

- Proiezioni
- Combinazioni di tecniche
- Contrattacchi
- Passaggi al suolo (con combinazioni e contrattacchi di proiezioni e prese)
- Controllo al suolo, leve, strangolamenti
- Combinazioni di prese

Programma cintura gialla

(minimo 30 lezioni, minimo 8 anni)

SEMI GIALLA + GIALLA

I. Parte

(cintura semi gialla)

(tecniche di proiezione)

O-soto-gari
Hiza-guruma
Uki-goshi

(tecniche di caduta)

Ushiro-ukemi
Yoko-ukemi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Nage-waza con una **preparazione** logica.

(tecniche di controllo)

Kuzure-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Katame-waza a conclusione di un attacco partendo da una **situazione di base** della lotta a terra :
   - Uke e Tori in ginocchio
   - Uke carponi
2. Dimostrazione di una **liberazione** per ogni **Osae-komi-waza**/tecnica di immobilizzazione

Esercizi supplementari

Yakosoku-geiko (esercizio convenuto alternato ; una volta ciascuno, destra e sinistra, libera scelta dei Nage-waza).

2. Parte

(tecniche di proiezione)

O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Tai-otoshi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Nage-waza con una **preparazione** logica.
2. Dimostrazione di Nage-waza con due diverse **preparazioni.**
3. Dimostrazione di un Nage-waza **a destra e a sinistra.**

(tecniche di controllo)

Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di un Katame-waza a conclusione di un attacco partendo da una **situazione di base** della lotta a terra :
   - Uke sulla pancia
   - Tori sulla schiena
2. Dimostrazione di una **liberazione** per ogni **Osae-komi-waza**

Esercizi supplementari

Yakosoku-geiko (esercizio convenuto alternato ; una volta ciascuno, destra e sinistra,libera scelta dei Nage-waza)

Il concetto cintura gialla

Tema : preparazione

Una **preparazione logica** tiene conto del fatto che una tecnica funziona solo se Tori e Uke la rendono possibile **costruendo** un'azione (movimento dei piedi, del corpo, delle braccia/mani) e se **la posizione di entrambi i partner** è adatta alla proiezione prevista. Una preparazione logica fa sempre capo a una situazione-Judo

Tema : esercitare destra e sinistra

All'inizio non si sa ancora da quale parte si ha più facilità a proiettare e/o a immobilizzare. Più avanti non si saprà se l'attacco arriverà da destra o da sinistra, per cui è bene imparare a proiettare, controllare e cadere da entrambe le parti. Il corpo e la muscolatura lavoreranno in modo equilibrato e armonioso.

Tema : Osae-komi

Una immobilizzazione (« Osae-Komi ») è valida quando:

1. Tori è sopra Uke
2. Uke è quasi sulla schiena
3. Tori controlla Uke
4. Tori è libero (non ha le gambe tra le gambe di Uke)
5. Quando uno dei due Judoka è ancora all'interno della superficie di competizione con una parte del corpo.

Tema : liberazione

Un tentativo di liberazione (« Osae-komi Toketa ») sarà valido quando:

- Uke si troverà sopra Tori
- Uke non è più sulla schiena
- Tori non controlla più Uke
- Tori si trova tra le gambe di Uke
- entrambi i Judoka sono fuori dalla superficie di competizione

Tema : situazione di base

Nel lavoro al suolo ci sono situazioni che ricorrono regolarmente quando Uke vuole evitare un controllo. Vengono chiamate « situazioni di base » o « situazioni di partenza » e si differenziano tra « sopra » e « sotto ». C'è la posizione

- carponi, allungati sulla pancia
- sulla schiena
- In mezzo alle gambe
- in ginocchio

Tema : Yakusoku-geiko

Yakosoku-geiko significa « allenamento libero » . Allo stadio di principiante significa esercitare in modo alternato senza opporre resistenza (p.e. non bloccare con le braccia, non piegare il tronco). Imparare a cadere è importante quanto imparare a proiettare.

Tema : Ippon

Scopo del confronto fra due contendenti : finire il combattimento con Ippon (punto)

Ippon si ottiene con proiezioni, immobilizzazioni, lussazioni del gomito e strangolamenti

Nelle proiezioni i criteri dell'Ippon sono quando Tori lancia Uke con forza (1), velocità (2) controllato sulla schiena (4) o su un lato della schiena.

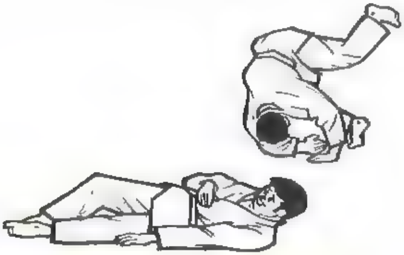
SEMI GIALLA

(tecniche di proiezione)

(tecniche di cadute)

caduta in dietro

caduta laterale



con caduta avanti rimanendo al suolo

(immobilizzare)

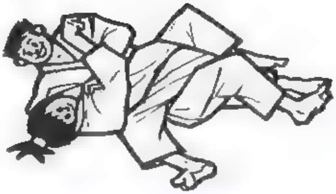
tenere sotto l'ascella di Uke

Controllare testa e braccia

Uke e Tori in ginocchio

stessa presa / Ai-yotsu o presa alternata / Kenka-yotsu

(liberazioni)



agganciare una gamba

rotolare

Posizione carponi

Tori sopra

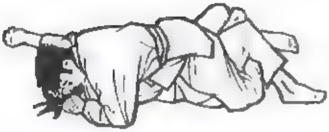
(tecniche di proiezione)

(tecniche di cadute)

da seduti

G
I
A
L
L
A

(immobilizzare)



controllo testa e braccio

prendere la cintura sotto le braccia

Sul dorso

Tori sotto

(liberazione)

controllo gamba e rotolare

inarcarsi e rotolare

allungati sulla pancia

Tori sopra

GIALLA

Programma cintura arancione

(almeno 60 lezioni, almeno 10 anni)

SEMI ARANCIONE + ARANCIONE

1. Parte

(cintura semi arancione)

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

Ko-soto-gari/Ko-soto-gake
O-goshi
Ippon-seoi-nage

UKEMI (tecniche di caduta)

Ushiro-ukemi (con ostacolo)
Yoko-ukemi (con Uke)
Mae-mawari-ukemi (con ostacolo rimanendo al suolo)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Nage-waza con una preparazione logica
2. Dimostrazione di Nage-waza con due preparazioni
3. Dimostrazione di due Nage-waza (una di gamba e una con rotazione del corpo) a destra e a sinistra
4. Dimostrazione di una **combinazione** (Uke evita il primo attacco)

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Kuzure-kami-shiho-gatame
Hon-kesa-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Katame-waza a conclusione di un attacco partendo da una situazione di base al suolo.
2. Dimostrazione di una liberazione per ogni Osae-komi
3. Conclusione di un attacco in Osae-komi, Tori fra le gambe di Uke
4. Dimostrazione di due **immobilizzazioni** (combinazione) con Uke che si muove per liberarsi.

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di un passaggio al suolo (Uke in ginocchio, Tori in piedi)
2. Yakosoku-geiko (esercizio libero alternato ; proiettare in **movimento** con diversi Nage-waza)

2. Parte

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

De-ashi-barai
Okuri-ashi-barai
Tsuri-komi-goshi
Harai-goshi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con una preparazione logica
2. Dimostrazione di un Nage-waza con due diverse preparazioni
3. Dimostrazione di due Nage-waza (una tecnica di gamba e una di rotazione del corpo) a destra e a sinistra
4. Dimostrazione di un **contrattacco** (Tori evita e proietta con un contro-colpo)

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Kata-gatame
Kuzure-kesa-gatame (in tre varianti)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Osae-komi-waza a conclusione di un attacco partendo da una posizione di base al suolo
2. Liberazione della gamba che Uke aggancia
3. Dimostrazione di una liberazione da Kata-gatame e due da **Kuzure**-kesa-gatame
4. Dimostrazione di due immobilizzazioni in combinazione su Kata-gatame e due su Kuzure-kesa-gatame

Esercizi supplementari

1. Passaggio al suolo a seguito di un proprio Ashi-waza (tecnica di piede)
2. **Kakari-geiko** (proiezioni con Uke che si difende con gli spostamenti)

Il concetto
cintura arancione

SEMI ARANCIONE+ARANCIONE

Tema : combinazioni

Una combinazione di tecniche è possibile quando Uke evita o blocca un primo attacco e Tori approfitta di questa reazione per porre un secondo attacco. La seconda proiezione avrà successo se eseguita nella direzione nella quale Uke si muove. Semplificando abbiamo : avanti-indietro (indietro-avanti) e destra-sinistra (sinistra-destra)

Tema : contrattacchi

Tori difende su attacco di Uke bloccando o evitando e approfitta della sua reazione per proiettare. Il controlancio su bloccaggio è eseguito al momento dell'inizio dell'attacco di Uke oppure anche come controcolpo dopo aver evitato un tentativo di proiezione.

Tema : cambio dell' immobilizzazione

Se Uke tenta di liberarsi da una immobilizzazione Tori lo può impedire spostando il peso del suo corpo, cambiando i punti di controllo e assumendo una diversa posizione. Fintanto che i criteri dell'immobilizzazione sono rispettati, l'Osae-komi continua. Una buona immobilizzazione non andrebbe mai cambiata se non per assoluta necessità.

Tema : Kuzure

Kuzure può essere tradotto con « variante ». I nomi delle tecniche di immobilizzazione definiscono il principio del controllo. La forma di base è Hon. Tutte le varianti sono definite Kuzure, anche se per alcune varianti esistono particolari definizioni in giapponese.

Tema : « movimento »

Se Uke si muove è più facile proiettarlo. Tori cerca di portare Uke in una situazione adatta all'esecuzione della proiezione (vale a dire una situazione come descritta a pg.). E' possibile proiettare anche da fermi, ma in movimento le proiezioni sono più spontanee e naturali.

Tema : Kakari-geiko

Kakari-geiko è una forma di esercizio che serve a migliorare la tecnica di proiezione e la sensibilità nella ricerca di una buona posizione del corpo. Tori tenta una proiezione e Uke evita in scioltezza. E' importante che Uke non blocchi con le braccia e se l'attacco è valido Uke cade.

Nage-waza
(tecniche di proiezione)

Ko-soto-gari/gake

O-goshi

Ippon-seoi-nage

Ukemi
(tecniche di caduta)

Ushiro-ukemi

con ostacolo

Yoko-ukemi

su Uke

Mae-mawari-ukemi

con ostacolo rimanendo al suolo

Osae-komi-waza
(immobilizzare)

Kuzure-kami-shiho-gatame

Tori ha le gambe raccolte

Hon-kesa-gatame

Osae-komi-waza
(liberazione)

Kuzure-kami-shiho-gatame

uscire girando

Hon-kesa-gatame

uscire girando

Osae-komi-waza
(immobilizzare)

Cambio dell'immobilizzazione :
Uke tenta di liberarsi da Mune-gatame e Tori passa in Kuzure-kesa-gatame

sul dorso
Tori fra le gambe di Uke

passaggio al suolo
Uke in ginocchio, Tori in piedi

Nage-waza
(tecniche di proiezione)

De-ashi-barai

Okuri-ashi-barai

Tsuri-komi-goshi

Harai-goshi

Contrattacco :

Tori evita Ko-soto-gari di Uke e proietta in Harai-goshi

Osae-komi-waza
(immobilizzare)

Kata-gatame

Kuzure-kesa-gatame
controllo di un braccio

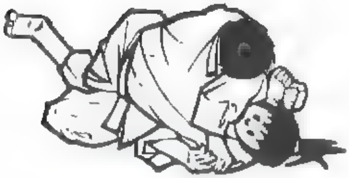
Kuzure-kesa-gatame
la testa di Uke appoggiata sulla gamba di Tori

Kuzure-kesa-gatame
posizione rovesciata con controllo del braccio dietro la schiena

Agganciare la gamba
Tori sopra

Liberare la gamba

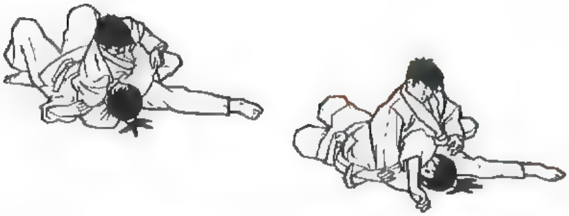
Osae-komi-waza
(liberazione)



Kata-gatame
rotolare

Kuzure-kesa-gatame
rotolare

Kuzure-kesa-gatame
sedersi



Cambio dell'immobilizzazione
da Kesa-gatame in Kata-gatame

Programma cintura verde

(minimo 60 lezioni, minimo 12 anni)

SEMI VERDE + VERDE

I. Parte

(cintura semi verde)

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

Sasae-tsuri-komi-ashi
Morote-seoi-nage
Uchi-mata
Ko-uchi-maki-komi

UKEMI (tecniche di caduta)

Mae-mawari-ukemi (con Uke e con ostacolo rialzandosi)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con una preparazione efficace
2. Dimostrazione di un Nage-waza con due diverse preparazioni
3. Dimostrazione di due Nage-waza (una tecnica di gamba e una con rotazione del corpo) a destra e a sinistra
4. Dimostrazione di una combinazione con un'entrata che Uke blocca, continuare con una tecnica indietro.

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Yoko-shiho-gatame
(in tre varianti)
Kuzure-kami-shiho-gatame
(in tre varianti)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione delle immobilizzazioni a conclusione di un attacco da una posizione base
2. Dimostrazione di due liberazioni per ogni Osae-komi-waza.
3. Dimostrazione di due combinazioni per ogni Osae-komi-waza
4. Dimostra dalla posizione carponi come puoi prendere in immobilizzazione Uke che attacca da sopra.

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di **passaggio** al suolo a conclusione di una tua entrata
2. Un **Randori** (esercizio libero) in piedi, uno al suolo

2. Parte

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

Tomoe-nage
Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Seoi-otoshi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con due diverse preparazioni
2. Proiettare Uke dopo **liberazione** dalla sua presa una volta alla manica e una volta al collo

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Tate-shiho-gatame
(in tre varianti)
Ude-hishigi-juji-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Katame-waza (**Kansetsu-waza** e Osae-komi-waza) a conclusione di un attacco da una posizione base
2. Dimostrazione di due liberazioni e due combinazioni su Tate-shio-gatame
3. Dimostra, allungato sulla pancia, come puoi prendere in Osae-komi-waza Uke che attacca dall'alto

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di due **passaggi** al suolo dopo aver evitato l'attacco in Sutemi-waza (tecnica di sacrificio)
2. **Shiai** (combattimento) partecipazione a gare interne

Tema : liberazione dalla presa

E' utile liberarsi dalla presa dell'avversario per impedirgli di portare un attacco e quando la sua presa impedisce a prepara-zione del proprio attacco. Tentare di stac-care la presa in continuazione senza por-tare un attacco viene punito come passività.

Tema : leve

Le leve nel Judo avvengono per torsione (Garami) o per estensione (Ude-hishigi) dell'articolazione del gomito. Leve artico-lari (p.e. il Judo applicato alla difesa perso-nale) possono essere applicate anche ad altre articolazioni (piede, ginocchio, nuca, dita ecc.). In un incontro sportivo è per-messa solo la leva al gomito.

Tema : battere

Se una leva è ben applicata, Uke deve ab-bandonare. In segno di resa deve battere due volte con la mano sulla materassina o sul partner/avversario. « Maitta » abban-dono e il combattimento termina immedia-tamente. In allenamento Tori deve lasciare subito la leva per non ferire Uke.

Tema : passaggi al suolo

Un passaggio al suolo è di solito la conseguenza di una tecnica non valutata con l'Ippon. Bisogna far attenzione che Tori non cada sopra Uke o che, per carenza di controllo, metta in pericolo Uke prima del passaggio al suolo. Come passare al suolo in modo contollato va esercitato intensa-mente sia da Tori che da Uke.

Tema : il Randori

Randori significa esercizio libero. Può es-sere un « esercizio del combattimento » dove si esercita la lotta e la tecnica. In un buon Randori si hanno i due elementi, si provano le tecniche in piedi e al suolo con-tro un partner che dosa la resistenza e par-tecipa in modo intelligente al gioco.

Tema : Shiai

Shiai significa gara (combattimento). Nel combattimento il Judoka ha la possibilità di verificare l'efficacia del suo Judo. Due Ju-doka tentano di ottenere l'Ippon (punteggio pieno). Dopo l'Ippon l'incontro è terminato. Nel Shiai si tratta soprattutto di verificare il proprio livello tecnico e di imparare a ge-stire sia la vittoria sia la sconfitta.

Nage-waza
(tecniche di proiezione)

Sasae-tsuri-komi-ashi

posizione del braccio

Morote-seoi-nage

Uchi-mata

Ko-uchi-makikomi

con Uke

con ostacolo e rialzarsi

Mae-mawari-ukemi

con Uke e con ostacolo rialzandosi

Osae-komi-waza
(immobilizzare)

Yoko-shiho-gatame

controllo testa e gamba

Yoko-shiho-gatame

solo controllo del braccio

Yoko-shiho-gatame

sotto il tronco controllo alla cintura e la testa

Osae-komi-waza
(immobilizzare)

Kuzure-kami-shiho-gatame

afferrare la cintura sopra le braccia

Kuzure-kami-shiho-gatame

posizione diagonale, gambe raccolte

Kuzure-kami-shiho-gatame

presa sopra un braccio e dietro la testa

Posizione carponi

Tori è salito

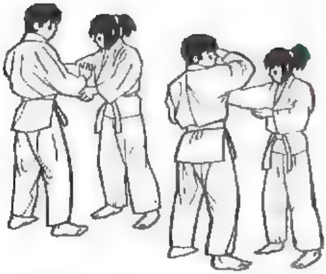
Nage-waza
(tecniche di proiezione)

Tomoe-nage

Yoko-otoshi

Tani-otoshi

Seoi-otoshi



Liberare la presa al braccio

Liberare la presa al collo

Osae-komi-waza (immobilizzare)

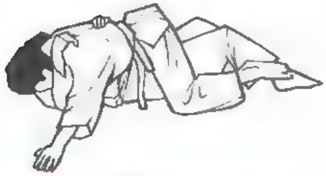
visto dal davanti (per l'Osae-komi Tori deve piegarsi in avanti)

Tate-shiho-gatame

forma tate-sankaku-gatame

Tate-shiho-gatame

controllo al braccio e alla cintura



Tate-shiho-gatame

dietro la testa tenere la cintura

Kansetsu-waza (lussazioni)

Ude-hishigi-juji-gatame

una gamba sopra la spalla o le due gambe sopra il corpo

Ude-hishigi-juji-gatame

con due gambe sopra il corpo di Uke

allungato sulla pancia :

Tori è sotto

Osae-komi-waza
(passaggio al suolo)

Tomoe-nage

Evitare Tomoe-nage e passare al suolo

Yoko-otoshi

Evitare e passare al suolo

VERDE

Tema : Tokui-waza

Ogni Judoka dovrebbe avere una tecnica favorita (Tokui-waza), cioè una tecnica in cui Uke è proiettato e cade davanti con un ampio movimento. In fase avanzata questa tecnica deve essere studiata nei particolari in modo che essa diventi la tecnica speciale che si riesce ad applicare anche se il partner/avversario difende duramente.

Tema : Shime-waza

I Shime-waza (tecniche di strangolamento) si distinguono in :

- sanguigni : tramite compressione con il bavero del Judogi o con la base ulnare del braccio sulla carotide (interruzione della circolazione)
- respiratori : tramite compressione con il braccio della trachea. Le tecniche di strangolamento possono far perdere i sensi.

Tema : Nage-no-kata

Il Nage-no-kata (modello/forma delle proiezioni) è composto da cinque gruppi di tre tecniche ciascuno che si eseguono a destra e a sinistra (30 proiezioni). Ogni movimento deve essere eseguito in modo formalmente corretto. Kata significa « forma ».

1. Te-waza (tecnica di braccia/mano)
2. Koshi-waza (tecnica di anca)
3. Ashi-waza (tecnica di piede/gamba)
4. Ma-sutemi-waza (tecnica di sacrificio sul dorso)
5. Yoko-sutemi-waza (tecnica di sacrificio sul fianco)

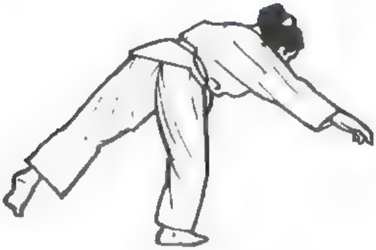
Tema : attacchi con contatto

senza armi possono essere p.e.:

- Cinturare da dietro o davanti
- strangolamento da dietro o davanti
- afferrare o tirare per il braccio o il polso
- Presa alla testa/nuca (« Nelson »)

Nage-waza
(proiezioni)

Hane-goshi

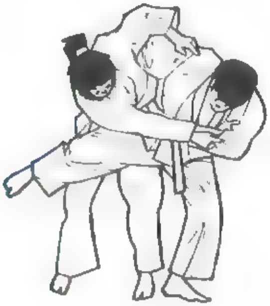


caduta libera

da un lato

Ashi-guruma

o



O-guruma

Sukui-nage

o

Te-guruma

B
L
U

Nage-waza (proiezioni)

Ushiro-goshi o Utsuri-goshi

Morote-gari

Kuchiki-daoshi

Posizione (tronco piegato/braccia che bloccano)

Ai-yotsu/presa normale

piegato e braccia che bloccano

Kenka-yotsu/presa alternata

B
L
U

Kansetsu-waza (tecniche di lussazioni)

Ude-garami

da Yoko-shiho-gatame

Ude-garami

sdraiato sul dorso

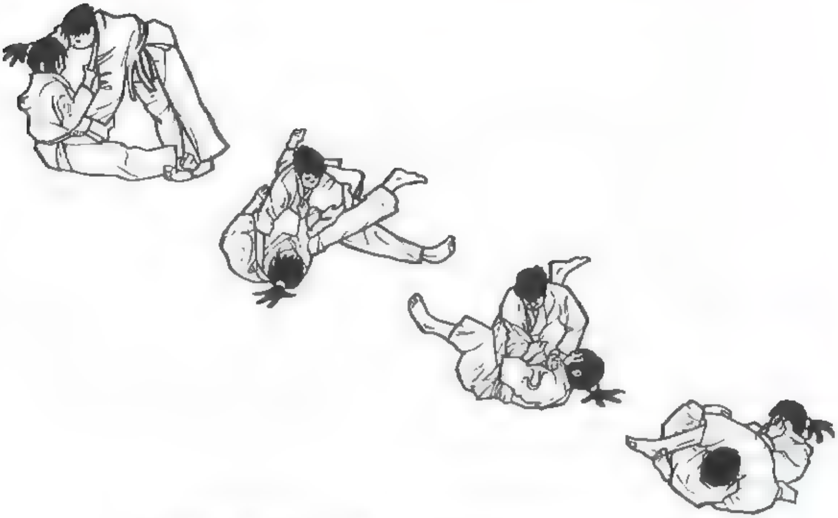
Ude-hishigi waki-gatame

Shime-waza (strangolamenti)

Juji-jime

Okuri-eri-jime

Kansetzu-waza & Shime-waza
(con passaggio al suolo)



Passaggio al suolo con contrattacco

Su Ko-uchi-barai contrattaccare con Juji-gatame da posizione a terra sul dorso

B
L
U

Okuri-eri-jime

Parare con passaggio al suolo

Su Ippon-seoi-nage passare in Okuri-eri-jime

Programma cintura marrone

(almeno 120 lezioni, almeno 15 anni)

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

Soto-/Hane-makikomi
Uki-waza
Sumi-gaeshi
Hikkomi-gaeshi
Ura-nage/Yoko-guruma
Kata-guruma

UKEMI (tecniche di caduta)

caduta libera da entrambi i lati
Mae-ukemi caduta da posizione eretta

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con due diverse preparazioni, di cui quattro a destra e a sinistra
2. Dimostrazione della tecnica favorita (Tokui-waza) con **finte e tecniche dello stesso gruppo (concetto tattico)**
3. Dimostrazione di due Kaeshi-waza (controcolpo sulla tecnica favorita)

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza/hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame
Sankaku-jime
Hadaka-jime

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Katame-waza a conclusione di un attacco da una posizione di base
2. Tre attacchi di Tori
   - dal davanti (testa)
   - di lato
   - da dietro/sopra cavalcioni

Dimostrazione di un attacco con Osae-waza (tecnica di immobilizzazione), un Kansetsu-waza (lussazione) e un Shime-waza strangolamento su Uke in posizione carponi/allungato sulla pancia

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di un passaggio al suolo con un Osae-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza
   a) come continuazione di un proprio attacco e
   b) come continuazione di un attacco di Uke
2. Shiai (combattimento) : partecipazione ad una gara nazionale
   o
   Kata : tre gruppi del **Nage-no-kata**
   o
   difesa personale : difesa su dodici attacchi senza armi

Il concetto cintura marrone

Tema : Hikkomi-gaeshi

Sotto Hikkomi-gaeshi s'intendono le tecniche che assomigliano a delle proiezioni ma permettono di portare Uke al suolo senza lanciare propriamente. La variante presentata alla pagina 49 « Obi-tori-gaeshi » ne è un esempio fra tanti. Da poco, queste tecniche possono anche dare delle valutazioni.

Tema : finte

La finta è un attacco simulato (p.e. uno strappo, un passo o un movimento di anca o di gamba) che porta Uke alla reazione voluta. Tori sfrutta poi questa reazione con la tecnica
prevista. La tecnica può essere eseguita dalla stessa posizione e con la stessa presa come la tecnica dapprima simulata.

Tema : gruppi (famiglie)

Con questa definizione si intende un gruppo di tecniche eseguite in diverse direzioni che si legano tra loro con combinazioni e finte. In un gruppo di tecniche la tecnica favorita è la principale e attorno ad essa si sviluppano le altre.

Tema : concetto di « tattica »

Il concetto di « tattica » è la pianificazione individuale di come organizzare il combattimento. Lo scopo è di riuscire a piazzare il proprio Tokui-waza e di anticipare/evitare eventuali reazioni e azioni. Ciò permette di prevedere al meglio il decorso del combattimento.

Tema : Nage-no-kata

1. Te-waza: Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma
2. Koshi-waza: Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuri-kom-goshi
3. Ashi-waza: Sasae-tsuri-komi-ashi, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata
4. Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi
5. Yoko-sutemi-waza: Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza

Tema : difesa personale

Attacchi senza armi sono p.e.
- sberla
- Colpo o pugno
- Pedata
- Presa al bavero

Nage-waza
(proiezioni)

Soto-makikomi o Hane-makikomi

Uki-waza

Sumi-gaeshi

MARRONE

Nage-waza
(proiezioni)

Hikkomi-gaeshi

Kata-guruma

Ura-nage

o

Yoko-guruma

caduta libera

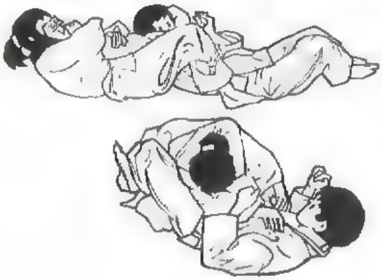
destra e sinistra

Kansetsu-waza
(tecniche di lussazioni)

Ude-hishigi-
ude-gatame

Ude-hishigi-
hiza-gatame

Ude-hishigi-
hara-gatame



Ude-hishigi-
sankaku-gatame

Shime-waza
(strangolamenti)

Sankaku-jime

Hadaka-jime

attacco dal davanti

attacco di lato

attacco da dietro/da sopra

Attacco su posizione carponi

1. dal davanti 2. di lato 3. da sopra

MARRONE

APPENDICE

Lessico

Ai-yotsu	presa fondamentale
Ash	piede gamba
Ash-gatame	controllo con la/le gambe
Ash-guruma	ruota sulla gamba
Ashi-waza	tecniche di piede/gamba
Ayum-ashi	movimento d spostamento normale
Awasete	combinato
Barai/harai	spazzare
Chui	ammon mento medio
Dan	gradi di maestri
De	avanzante
De-ashi-barai	spazzato di piede avanzante
Do o	luogo di studio della via, palestra di arti marziali
Dori	prendere
Eri	bavero
Gaeshi	da Kaesu, rendere, contrattacco
Gake	aggancio
Garam	avvolgere
Gari	falciare
Gosh /Koshi	anca
Guruma	ruota
Hadaka	nudo
Hadaka-jime	strangolamento a mani nude
Hane	saltato
Hane goshi	anca saltata
Hane-makikomi	anca saltata con avvolgimento
Hansoku-make	squalificato
Hara-gatame	lussazione per mezzo dell'addome
Harai	spazzare
Harai-goshi	spazzato d'anca
H kkomi	rotolare insieme
Hikkomi-gaeshi	passaggio al suolo rotolando sotto il partner
Hiza	g nocchio
H.za-gatame	immobilizzazione col ginocchio
H za-guruma	ruota sul ginocchio
Hon	pr ncipale, fondamentale
Hon-kesa-gatame	immobilizzazione fondamentale a fascia
Ippon	punto, vittoria
ppon seoi nage	braccio in spalla fondamentale
Jime (Shime)	strangolare
Judo	via della cedevolezza
Juji	croce
Juji-gatame	immobilizzazione/controllo a croce
Juji-jime	strangolamento a mani incrociate
Kami	al di sopra
Kami-shiho-gatame	immobilizzazione da sopra su quattro punti
Kansetsu waza	tecniche di lussazione
Kata	spalla, modello
Kata-gatame	immobilizzazione per la spalla
Katame	immobilizzare, controllare
Kata-guruma	ruota sopra la spalla
Kata-te-jime	strangolare con una mano
Keikoku	ammonimento grave
Kenka	litigio
Kenka-yotsu	presa alternata
Kesa	a sciarpa, di traverso
Kesa-gatame	immob lizzazione a sciarpa (di traverso)
Kinsa	piccolo vantaggio
Ko	piccolo
Koka	piccola valutazione
Komi	da Komu dentro, contro, sotto, sollevato
Koshi-guruma	ruota sull'anca
Koshi-waza	tecniche d'anca
Ko soto gake	piccolo aggancio esterno
Ko-soto-gari	piccola falciata esterna
Ko-uchi-gari	piccola falciata interna
Ko-uchi-makikomi	piccolo avvolgimento interno cadendo sopra
Kuchiki	letteralmente «albero marcio»
Kuchiki-taoshi	tirare via con la mano il piede opposto
Kumi-kata	presa
Kuzushi	rompere, squilibrare
Kuzure	variante
Kuzure-kesa gatame	variante dell'immobilizzazione a sciarpa
Kyu	gradi allievi
Mae	davanti, faccia
Mae-mawari-ukemi	caduta avanti rotolando
Mae-ukemi	caduta avanti
Mate	aspettare
Maki	avvolgere
Maki-komi	entrare e cadere insieme rotolando avvolgendo
Mata	coscia
Mokuso	posizione seduta propizia alla concentrazione
Morote	a due mani
Morote-gari	falciare a due mani
Morote-seoi-nage	braccio in spalla con presa a due mani
Nage	proiezione, proiettare
Nage-no-kata	forme di proiezioni
Nage-waza	tecniche di proiezione

APPENDICE

Classificazione d elle tecniche di Judo

Per la classificazione delle tecniche contenute n el manuale ci siamo serviti dello schema del K kan (da « Kodokan-Judo Jigoro Kano », Kodans ha International Tokyo 1986 pg. 56/57). I si nomi esprimono sempre la tecnica di base. P.e. Uchi-mata può essere eseguito con tante pres

Nag -waza
(tecniche di proiezioni)

Tach -waza
(tecniche da osizione eretta)

Te-waza
(tecniche di mano/braccia)
- Tai-otoshi
- Ippon-seoi-nage
- Morote-seoi-nage
- Seoi-otoshi
- Sukui-nage
- Te-guruma
- Morote-gari
- Kuchiki-taoshi
- Kata-guruma

Koshi-waz
(tecniche d anca)
- Uki-goshi
- Tsuri-komi goshi
- Harai-gos hi
- Hane-gos hi
- Ushiro-go shi
- Utsuri-gos hi

Ashi-waza
(tecniche di gamba/piede)
- O-soto-gari
- Hiza-guruma
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari
- Ko-soto-gake
- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuri-komi-ashi
- Uchi-mata
- Ashi-guruma
- O-guruma

Suter ni-waza
(proiezion i di sacrificio)

Ma-sutemi-waza
(indietro)
- Sumi-gaeshi
- Hikkomi-gaeshi
- Ura-nage
- Tomoe-nage

Yoko-sutemi-waza
(laterali)
- Tani-otoshi
- Yokootoshi
- Uki waza
- Yokoguruma
- Soto-makikomi
- Hane-makikomi
- Ko uchi makikomi

Classificazione delle tecniche di Judo

Per la classificazione delle tecniche contenute nel manuale ci siamo serviti dello schema del Kodokan (da « Kodokan-Judo Jigoro Kano », Kodansha International Tokyo 1986 pg. 56/57). I singoli nomi esprimono sempre la tecnica di base. P.e. Uchi-mata può essere eseguito con tante prese di-▸

Nage-waza
(tecniche di proiezioni)

Tachi-waza
(tecniche da posizione eretta)

Te-waza
(tecniche di mano/braccia)
- Tai-otoshi
- Ippon-seoi-nage
- Morote-seoi-nage
- Seoi-otoshi
- Sukui-nage
- Te-guruma
- Morote-gari
- Kuchiki-taoshi
- Kata-guruma

Koshi-waza
(tecniche di anca)
- Uki-goshi
- Tsuri-komi-goshi
- Harai-goshi
- Hane-goshi
- Ushiro-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza
(tecniche di gamba/piede)
- O-soto-gari
- Hiza-guruma
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari
- Ko-soto-gake
- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuri-komi-ashi
- Uchi-mata
- Ashi-guruma
- O-guruma

Sutemi-waza
(proiezioni di sacrificio)

Ma-sutemi-waza
(indietro)
- Sumi-gaeshi
- Hikkomi-gaeshi
- Ura-nage
- Tomoe-nage

Yoko-sutemi-waza
(laterali)
- Tani-otoshi
- Yoko-otoshi
- Uki-waza
- Yoko-guruma
- Soto-makikomi
- Hane-makikomi
- Ko-uchi-makikomi

Classificazione delle tecniche di Judo

verse, diversi movimenti di entrata, diversi punti di contatto su Uke ma è e rimane sempre valido il principio base dell'Uchi-mata. Con il nome non si definisce quindi un determinato modo di esecuzione ma sempre solo il principio tecnico.

Katame-waza
(tecniche di controllo)

Osae-komi-waza (tecniche di immobilizzazione)
- Hon-kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Kata-gatame

Shime-waza (tecniche di strangolamento)
- Juji-jime
- Okuri-eri-jime
- Sankaku-jime
- Hadaka-jime
- Kata-te-jime

Kansetsu-waza (tecniche di lussazione)
- Ude-garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-

Atemi-waza
(colpi)

Ude-ate
(colpi con la mano)

- Yubisaki-ate
- Kobushi-ate
- Tegatana ate
- Hiji-ate

Ashi-ate
(calci)

- Hiza-gashira-ate
- Sekito-ate
- Kakato-ate

Lessico

Ai-yotsu	presa fondamentale
Ashi	piede, gamba
Ashi-gatame	controllo con la/le gambe
Ashi-guruma	ruota sulla gamba
Ashi-waza	tecniche di piede/gamba
Ayumi-ashi	movimento di spostamento normale
Awasete	combinato
Barai/harai	spazzare
Chui	ammonimento medio
Dan	gradi di maestri
De	avanzante
De-ashi-barai	spazzata al piede avanzante
Dojo	luogo di studio della via, palestra di arti marziali
Dori	prendere
Eri	bavero
Gaeshi	da Kaesu, rendere, contrattacco
Gake	aggancio
Garami	avvolgere
Gari	falciare
Goshi/Koshi	anca
Guruma	ruota
Hadaka	nudo
Hadaka-jime	strangolamento a mani nude
Hane	saltato
Hane-goshi	anca saltata
Hane-makikomi	anca saltata con avvolgimento
Hansoku-make	squalificato
Hara-gatame	lussazione per mezzo dell'addome
Harai	spazzare
Harai-goshi	spazzata d'anca
Hikkomi	rotolare insieme
Hikkomi-gaeshi	passaggio al suolo rotolando sotto il partner
Hiza	ginocchio
Hiza-gatame	immobilizzazione col ginocchio
Hiza-guruma	ruota sul ginocchio
Hon	principale, fondamentale
Hon-kesa-gatame	immobilizzazione fondamentale a fascia
Ippon	punto, vittoria
Ippon-seoi-nage	braccio in spalla fondamentale
Jime (Shime)	strangolare
Judo	via della cedevolezza
Juji	croce
Juji-gatame	immobilizzazione/controllo a croce
Juji-jime	strangolamento a mani incrociate
Kami	al di sopra
Kami-shiho-gatame	immobilizzazione da sopra su quattro punti
Kansetsu-waza	tecniche di lussazione
Kata	spalla, modello
Kata-gatame	immobilizzazione per la spalla
Katame	immobilizzare, controllare
Kata-guruma	ruota sopra la spalla
Kata-te-jime	strangolare con una mano
Keikoku	ammonimento grave
Kenka	litigio
Kenka-yotsu	presa alternata
Kesa	a sciarpa, di traverso
Kesa-gatame	immobilizzazione a sciarpa (di traverso)
Kinsa	piccolo vantaggio
Ko	piccolo
Koka	piccola valutazione
Komi	da Komu: dentro, contro, salto, sollevato
Koshi-guruma	ruota sull'anca
Koshi-waza	tecniche di anca
Ko-soto-gake	piccolo aggancio esterno
Ko-soto-gari	piccola falciata esterna
Ko-uchi-gari	piccola falciata interna
Ko-uchi-makikomi	piccolo avvolgimento interno cadendo sopra
Kuchiki	letteralmente »albero marcio«
Kuchiki-taoshi	tirare via con la mano il piede opposto
Kumi-kata	presa
Kuzushi	rompere, squilibrare
Kuzure	variante
Kuzure-kesa-gatame	variante dell'immobilizzazione a sciarpa
Kyu	gradi allievi
Mae	davanti, faccia
Mae-mawari-ukemi	caduta avanti rotolando
Mae-ukemi	caduta avanti
Mate	aspettare
Maki	avvolgere
Maki-komi	entrare e cadere insieme rotolando avvolgendo
Mata	coscia
Mokuso	posizione seduta propizia alla concentrazione
Morote	a due mani
Morote-gari	falciare a due mani
Morote-seoi-nage	braccio in spalla con presa a due mani
Nage	proiezione, proiettare
Nage-no-kata	forme di proiezioni
Nage-waza	tecniche di proiezione

Lessico

O	grande
O-goshi	grande colpo di anca
Okuri	a due, coppia, entrambi
Okuri-ashi-barai	spazzata dei due piedi
Okuri-eri-jime	strangolamento con due baveri
Osae-komi	immobilizzare con il corpo
O-soto-gari	grande falciata esterna
Otoshi	caduto, cadere
O-uchi-gari	grande spazzata interna
O-guruma	grande ruota
Randori	esercizio libero di applicazione
Rei	saluto
Renraku	combinazioni
Renraku-waza	tecniche combinate
Ritsu-rei	saluto in piedi
Sankaku-jime	strangolamento con le gambe a triangolo
Sankaku-gatame	immobilizzazione con le gambe a triangolo
Sankaku	triangolo
Sasae	bloccare, tenere
Sasae-tsuri-komi-ashi	sgambetto alla caviglia con sollevamento
Se	dorso
Seoi	prendere sul dorso
Seoi-nage	proiezione sulla spalla
Shiai	combattimento
Shiho	quattro lati
Shido	ammonimento lieve
Shime-waza	tecniche di strangolamento
Shisei	posizione
Sono-mama	non muoversi
Sore-made	fine del combattimento
Soto	esterno
Soto-maki-komi	rotolamento esterno
Sukui	cucchiaio (movimento a)
Sukui-nage	lancio a cucchiaio
Sumi	angolo
Sumi-gaeshi	rovesciamento sull'angolo
Sutemi	sacrificarsi
Sutemi-waza	tecniche di sacrificio
Tachi	in piedi (posizione eretta)
Tani	valle
Tani-otoshi	caduta nella valle
Tai	corpo
Tai-sabaki	movimento di rotazione del corpo
Tai-otoshi	caduta del corpo
Tate	verticale, diritto
Tate-shiho-gatame	immobilizzazione con posizione allungata
Tate-sankaku-gatame	immobilizzazione a triangolo con allungamento
Taoshi	piegare spingendo
Te	mano
Te-guruma	ruota di braccia
Te-waza	tecniche di mano/braccia
Toketa	fine dell'immobilizzazione
Tokui	favorito, fatto bene
Tokui-waza	tecnica favorita
Tomoe	arco, ruota
Tomoe-nage	proiezione a ruota con piede sull'addome
Tori	colui che attacca
Tsugi-ashi	movimento dei piedi, il secondo non sorpassa
Tsuri	pescare, sollevare
Tsuri-ashi	movimento dei piedi, trascinato, uno sorpassa
Tsuri-komi-goshi	tecnica di anca, tirando, sollevando
Uchi	interno
Uchi-mata	falciata interna alla coscia
Ude	braccio, avambraccio
Ude-hisigi	lussazione con pressione sul braccio
Ude-garami	lussazione con braccio piegato
Ude-gatame	lussazione al braccio allungato con due mani sul gomito
Uke	chi subisce l'attacco
Ukemi	caduta
Uki	fluttuare
Uki-gatame	immobilizzazione fluttuante con ginocchio
Uki-goshi	proiezione con anca fluttuante
Uki-otoshi	proiezione con caduta fluttuante
Uki-waza	tecnica fluttuante
Ura-nage	proiezione all'indietro
Ushiro	dietro
Ushiro-goshi	proiezione d'anca indietro
Ushiro-kesa-gatame	immobilizzazione a fascia da dietro
Ushiro-ukemi	caduta indietro
Utsuri-goshi	controcolpo attorno all'anca
Utsuri	contro, spostato
Waki	ascella
Waki-gatami	controllo con l'ascella
Waza	tecnica
Wazaari	quasi punto
Yaku-soku-geiko	esercitare con convenzione
Yoko	laterale, fianco
Yoko-gake	aggancio laterale
Yoko Guruma	ruota sul fianco
Yoko-otoshi	rovesciata laterale
Yoko-shiho-gatame	controllo laterale dei quattro punti
Yuko	valutazione media
Za-rei	saluto in ginocchio
Za-zen	posizione seduta di riposo, contrazione